



Notiziario ufficiale dell'ATLETICA LAMBRO MILANO  
a cura di Fabio Maderna

ATLETICA LAMBRO: sede via E Folli 8, Milano.  
CODICE FIDAL MI296 - CODICE FITRI 1719  
e-mail: [info@atleticalambro.it](mailto:info@atleticalambro.it) sito: [www.atleticalambro.it](http://www.atleticalambro.it)  
Codice IBAN: IT 39 P 01030 01600 000008463546

Dopo la “scoppiettante” ripresa, un fine settimana decisamente tranquillo.

### Dove abbiamo corso

Nessuna segnalazione da fare soprattutto perché è “andata deserta” la seconda prova del GP 3AL. Infatti, la prova di Valmadrera, causa incertissime previsioni meteo e acciacchi vari di alcuni dei possibili protagonisti 3AL, è stata annullata e si valuterà se proporre una nuova seconda prova o se assegnare il titolo di Campione Sociale in base ai risultati della prova già disputata.

Personalmente sono anche dispiaciuto del fatto che nessun AL abbia partecipato domenica alla gara di Senago che era valida, come avevo scritto, come campionato regionale master.

La bellissima notizia è che sono sempre molto partecipati gli allenamenti del martedì. Nella foto l'allenamento di ieri



**Le prossime gare del GP, ma non solo (per i distratti, per non dimenticare e una novità)**  
Decisa la terza e ultima prova del **GP AL 2024**: sarà la **Milano21** che si svolgerà il **24 novembre**. Considerato le varie opzioni di prezzo (39 euro fino al 30/6, 45 fino al 31/10 e 49 fino al 21/11). L'Organizzazione ha comunicato le agevolazioni per i gruppi e cioè che ogni 10 iscrizioni l'11 è

gratuita. Alla luce di questo e senza ledere aspetti economici di chi si è già iscritto, faremo iscrizioni di Gruppo entro il 15 ottobre, ma solo se si raggiungeranno almeno 11 adesioni e i 45 euro risparmiati saranno "spalmati" sul costo delle altre iscrizioni (es. se fossero 11 il risparmio sarebbe di 4 euro).

Decisa anche la gara unica che varrà per assegnare il titolo di **Campioni Sociali del trail**. La scelta è stata per l'**Ultra Trail Lago d'Orta** in programma **sabato 12 ottobre**. La gara valevole per il GP sarà sulla distanza di 11,7 km con un dislivello positivo di +360. La partenza della gara sarà alle 11. La quota di iscrizione è di 15 euro fino al 31/8 e di 20 euro dal 1/9 al 30/9.

<https://www.ultra traillo.com/xxsmall-trail-running> qua tutte le info e la possibilità di iscriversi.

L'altra gara che proponiamo come squadra e che ha perso per poco il ballottaggio per essere la terza prova del GP AL, è la River Run Valtellina Half Marathon del 29 settembre a Sondrio che, oltre alla mezza, prevede anche una 9 km e 30 km, tutte competitive. Per tutte le info <https://www.riverrunvaltellina.it/>. Ovviamente anche in questo caso l'idea è quella di organizzare un "quarto tempo" a base di prodotti valtellinesi o di fermarsi alla festa del Comitato Maria Letiza Verga con stand gastronomici e musica per tutti. Ah, gli organizzatori parlano di percorsi pianeggianti in quanto lungo l'Adda.

### **Proposta gare**

**Il 15 settembre al Parco delle Cave** 3ª Corsa del Ricordo gara competitiva sulla distanza di 10 km. Costo iscrizione 10 euro info e iscrizioni su ENDU

Segnalo anche la **DIECIKAPPA** Monza in programma il **21 settembre**. Info su [www.10kappa.it](http://www.10kappa.it)

**Domenica 20 ottobre a Milano** appuntamento con la **Corribicocca**. Possiamo fare iscrizioni di gruppo entro il 17/10 a 18 euro. Chi fosse interessato, scriva.

**Sempre il 20 ottobre a Peschiera Borromeo** la De Drè al Castel manifestazione non competitiva con percorsi di 7, 14 e 20 km. Partenza ore 8,30 info su [www.a3m.it](http://www.a3m.it)

### **Promo SportlabDe**

Sportlab è un'azienda attiva nella produzione di prodotti sportcare pensati per tutti gli sportivi, ma in particolare per runners e ciclisti quali creme preparatorie e defaticanti per muscoli, antisfregamento, bagnoschiuma e altro. Chi ha corso a novembre la mezza di Milano ha avuto modo di provare i loro prodotti perché erano presenti nel pacco gara. Grazie a Ludo Rambelli Sportlab ha attivato sul sito [www.sportlabmilano.com](http://www.sportlabmilano.com) un codice di sconto riservato ai soci AL del 20% applicabile sull'intero ordine senza limiti di utilizzo. Il codice è valido fino al 31/12/2024.

### **CERTIFICATI MEDICI IN SCADENZA**

Queste le visite mediche per le quali FIDAL segnala la prossima scadenza o che sono già scadute:

22/08/24 Maurizio Monici

13/6/24 Giulio Vivenzi

### **Auguri a....**

Emilia Huaman (11), Davide Ghidoni (15)

